

Letz be healthy

GRATUIT

BEAUTÉ:

Automne,
saison des
nouveau

Fit & Fresh:
une autre
dimension

Digitalisation:

un suivi médical
coordonné et
transparent

Allaitement maternel
au Luxembourg:
du nouveau

La propolis,
un bouclier
naturel au cœur
de la ruche



OCTOBRE ROSE

- La prévention commence au quotidien
- Après le traitement du cancer du sein
- Le Dr Duschinger nous parle de la réussite luxembourgeoise
- Quand soigner devient reconstruire
- L'activité physique pour réduire les risques
- Aider un enfant à faire son deuil

Mais aussi... Conseils du mois... Recettes... Sortir...

PERSKINDOL






NAN²
SINERGITY™



**NOTRE FORMULE
SCIENTIFIQUEMENT
LA PLUS AVANCÉE**

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre professionnel de santé.

Information éducative destinée aux parents. Avis important : La meilleure façon de nourrir un bébé est de l'allaiter au sein car le lait maternel offre un régime idéalement équilibré, qu'il protège le bébé contre les maladies et a de nombreux autres bénéfices tant pour le bébé que pour la maman. Nous vous recommandons de demander conseil auprès de votre médecin, ou de votre consultation pour nourrissons, lorsque vous déciderez de la manière de nourrir votre bébé. Les mères devraient également recevoir des conseils sur la préparation et le maintien de la lactation. Si vous choisissez d'allaiter, il est important de manger sain et équilibré. Le lait infantile est destiné à remplacer le lait maternel lorsque les mères choisissent de ne pas allaiter ou si, pour une autre raison, elles ne peuvent le faire. La décision de ne pas allaiter ou d'introduire partiellement les biberons de lait infantile, diminuera la production de lait maternel. Si pour quelque raison, vous choisissez de ne pas allaiter, rappelez-vous qu'il vous sera difficile de revenir sur votre décision. L'utilisation de lait infantile a également des implications sociales et financières devant être prise en considération. Les biberons de laits infantiles doivent toujours être préparés, utilisés et conservés tel qu'indiqué sur l'emballage, afin d'éviter tout risque pour la santé de bébé. **Avec les compliments de Nestlé.** E.R.: K. Desmedt, Nestlé Belgilux SA/NV, Rue de Birminghamstraat 221 - 1070 Bruxelles/Brussel, BCE/KBO 0402.231.383. PID4037, Septembre 2026.

Chienne de vie...

Il y a des combats qui ne ressemblent à aucun autre. Le cancer en est un. Parce que derrière chaque diagnostic, il y a un visage, une famille, des projets suspendus, des peurs immenses...

Chienne de vie... Parce que cette expression témoigne de la colère, de la tristesse et de l'injustice d'être frappé(e) par un cancer. Il frappe sans prévenir, bouleverse les corps et les certitudes, et laisse des cicatrices visibles ou pas.

Mais malgré tout, on avance. Un jour après l'autre, avec ses forces et ses fragilités. Et parfois, au cœur même de l'épreuve, on découvre en soi des ressources insoupçonnées.

Le cancer du sein, et finalement le cancer en général, me touchent particulièrement. Peut-être parce que derrière les chiffres et les campagnes de sensibilisation, je vois avant tout des femmes, des connaissances, des amies. Des femmes qui se battent, espèrent, doutent et avancent.

Et puis il y a mon hypersensibilité. Elle me fait ressentir les choses plus fort, plus profondément. Alors oui, écrire ce dossier n'est pas toujours facile. Mais c'est aussi pour cela qu'il me tient tant à cœur. Parce que je ne veux pas détourner le regard. Je veux comprendre, transmettre, sensibiliser et, à mon humble place, contribuer à faire avancer les choses.

Alors ce mois d'Octobre Rose, et ce dossier que nous lui consacrons, sont pour moi une façon de dire: ne restons jamais indifférents.

Dépistons-nous. Soutenons la recherche. Parlons-en. Soyons présents.

Parce qu'un dépistage peut sauver une vie.

Parce qu'un mot, une présence, un geste peuvent redonner du courage.

Parce qu'ensemble, nous sommes plus forts que la maladie.

Oui, chienne de vie... Tu nous bouscules, tu nous mets à l'épreuve. Mais tu nous apprends aussi à ne plus jamais considérer la vie comme acquise.

Avec tout mon cœur,

Sandrine



Letz be healthy est une publication de

Connexims s.a.

25 rue de Waltzing, L-8478 Eischen

R.C.S. Luxembourg B194012

Autor. d'établissement

N°10055526/0

Letz be healthy est imprimé sur du papier certifié issu de la gestion responsable des forêts.



Régie commerciale

DSB Communication s.a.

letzbehealthy@dsb.lu

© Connexims s.a. - tous droits réservés

Editeur responsable

Dr Eric Mertens

drmertens@connexims.lu



Les articles, photos, dessins et autres illustrations de la partie rédactionnelle de Letz be healthy ne comportent pas de publicité. Les mentions d'entreprises ou de produits figurent à titre documentaire. Les articles, photos et dessins ainsi que les opinions et les publicités sont publiés sous la seule responsabilité des auteurs ou annonceurs. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont réservés pour tous pays.

On a tous un bagage.

**Ensemble,
avançons
plus légers !**

Infos et programme :
www.semainesantementale.lu



**SEMAINES
DE LA SANTÉ
MENTALE**
**05-17 octobre
2026**





8 Actu

Étude ALBA 2023:
l'allaitement maternel
au Luxembourg



10 Beauté

L'automne, saison
des nouveautés



Octobre Rose

- 16 Nutrition: la prévention commence dans notre quotidien
- 18 Cancer du sein: lorsque les traitements s'achèvent, une nouvelle étape commence
- 20 Entretien avec le Dr Pit Duschinger: l'excellence des soins du cancer du sein au Luxembourg
- 22 Témoignage: là où la peur s'est arrêtée, la vie a recommencé
- 26 Be by Laura, Be by La Chauve Sourit
Quand soigner devient reconstruire
- 28 L'activité physique permet de réduire les risques de cancer
- 30 Comment aider un enfant à faire son deuil?



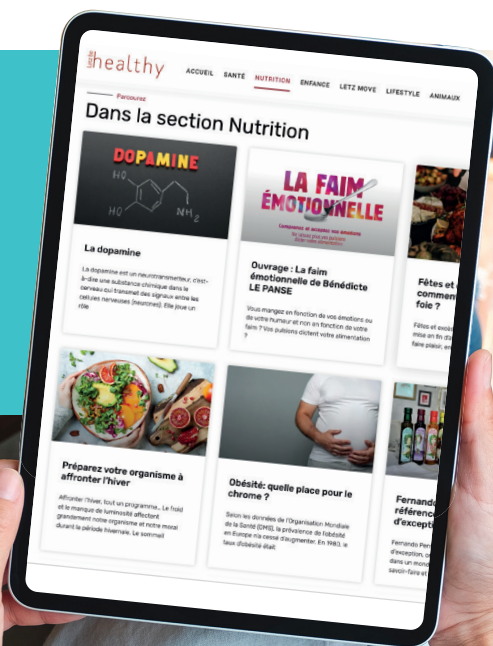
Letz be healthy

Votre magazine en ligne

Nouveautés... vidéos santé...
en interaction avec votre magazine



letzbehealthy.com



PROPO MAX[®]

LA RUCHE, UNE MINE D'OR POUR VOTRE SANTÉ



2026-PI-118



Compléments
alimentaires

Disponibles dans toutes les
pharmacies du Grand-Duché

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré.



LEHNING

LABORATOIRES

12

Conseils du mois

- StoPlants
Nez & Gorge
- Fatigue?
Il est urgent d'activer votre
énergie cellulaire
- Préparer son immunité
avant l'hiver



32

Sortir

Coeur de pirate,
Kaihō: Japanese Women
Artists after 1945,
LP



33

Recettes

- Tarte aux poires et
amandes
- Wecks (ou petits pains au
lait)



36

Bien-être

La propolis: un bouclier
naturel au coeur de la ruche



38

Digitalisation

Le Dossier de Soins Partagé:
un allié pour un suivi médical
coordonné et transparent



40

Découverte

Fit & Fresh: quand
le bien-être change de
dimension

ABONNEMENT
Letz be
healthy

Ne cherchez plus votre magazine, il vient à vous !

Vous appréciez les articles de ce numéro?
Pour être certain de ne manquer aucune de
nos parutions, abonnez-vous à *Letz be healthy*
et recevez le prochain magazine directement
dans votre boîte aux lettres.



Livraison incluse au Luxembourg
(domicile ou lieu de travail)



L'actualité santé ancrée
dans la réalité locale



<< Scannez
pour vous
abonner



Étude ALBA 2023: l'allaitement maternel au Luxembourg

L'allaitement maternel et une alimentation adaptée dès les premiers mois jouent un rôle crucial dans le développement optimal de l'enfant.

Marina Rosa, sage-femme libérale (ALSF)

Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'UNICEF, il est conseillé de commencer l'allaitement immédiatement après la naissance, de pratiquer l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois, puis de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans, tout en introduisant progressivement des aliments complémentaires.

Dans ce contexte, la sixième enquête nationale «L'alimentation de nos bébés (ALBA) 2023» a suivi les habitudes alimentaires de 2.662 enfants nés entre octobre 2021 et octobre 2023. Le taux de participation final s'élève à 43%.

Principaux résultats de l'enquête ALBA 2023

• Allaitement au sein:

Plus de 9 enfants sur 10 (93,7%) ont reçu du lait maternel au moins une fois après la naissance, ce qui souligne la volonté des mères d'allaiter leur bébé.

• Première mise au sein précoce:

71,3% des bébés ont été mis au sein immédiatement ou dans l'heure suivant la naissance, favorisant un démarrage optimal de l'allaitement.

• Allaitement exclusif jusqu'à 6 mois:

Plus de la moitié des enfants de moins de 6 mois (54,4%) sont nourris exclusivement au sein. Ce taux diminue néanmoins avec l'âge,

passant de 64% chez les enfants de 0 à 3 mois, à 35% chez les enfants de 4 à 5 mois.

• Allaitement mixte avant 6 mois:

Près d'un bébé sur huit (12,2%) de 0 à 5 mois combine lait maternel et préparations pour nourrissons ou lait animal.

• Poursuite de l'allaitement à un an:

Plus de 40% des bébés âgés de 12 à 15 mois continuent d'être allaités, ce qui reflète une bonne poursuite de la pratique au-delà de la première année.

En conclusion, l'enquête ALBA 2023 montre que l'allaitement maternel reste une pratique largement répandue et bien ancrée au Luxembourg. Cependant, la baisse progressive de l'allaitement exclusif avant l'âge de 6 mois et l'introduction de préparations pour nourrissons chez certains enfants montrent qu'un soutien continu aux familles est nécessaire pour promouvoir et faciliter l'allaitement exclusif, conformément aux recommandations.

La surveillance régulière des habitudes alimentaires des nourrissons est essentielle pour adapter les stratégies nationales visant à améliorer la santé des enfants dès les premiers mois de vie.

“ Cette année au Luxembourg, la semaine de l'allaitement a lieu du 28 septembre au 4 octobre. ”



Le rôle clé de la sage-femme dans l'accompagnement de l'allaitement

La sage-femme joue un rôle majeur dans l'accompagnement des femmes tout au long de la grossesse, du post-partum et jusqu'aux deux ans révolus de l'enfant. Son soutien est particulièrement déterminant pour faciliter les débuts et la poursuite de l'allaitement maternel.

Un accompagnement dès la grossesse

Pendant la grossesse, la sage-femme informe les futures mamans et leurs partenaires sur l'importance de l'allaitement maternel. Elle leur transmet les connaissances indispensables à connaître avant la naissance: anatomie du sein, fonctionnement de l'allaitement, rythme adapté, besoins du bébé et ses signes de faim.

La sage-femme explique également la composition et l'évolution du lait maternel, les différentes positions d'allaitement, sans oublier les complications possibles à surveiller. Cet apprentissage précoce permet aux parents d'aborder l'allaitement avec confiance.

Un soutien en post-partum immédiat et à domicile

Juste après la naissance, la sage-femme accompagne la mère lors des premières mises au sein, moment crucial pour instaurer un allaitement réussi.

Dans le cadre de la nomenclature, les sages-femmes libérales peuvent proposer un suivi à domicile pour accompagner l'allaitement, grâce aux forfaits post-partum de 15 ou 21 jours, selon les besoins. Ce suivi personnalisé aide à prévenir et à résoudre les difficultés rencontrées lors des premières semaines.

Intervention spécifique en cas de complications

En cas de problèmes spécifiques liés à l'allaitement, comme un engorgement, un canal bouché, ou des pathologies telles que la mastite ou l'abcès mammaire, la sage-femme peut intervenir hors forfait mais sur ordonnance médicale. Elle prodigue alors des soins adaptés et un soutien ciblé pour aider la mère à surmonter ces difficultés.

Un accompagnement prolongé jusqu'à deux ans

Avec la nouvelle nomenclature, la sage-femme est également habilitée à accompagner les mères allaitantes jusqu'à l'âge de deux ans de l'enfant, notamment en cas de difficultés.

Ce suivi prolongé permet d'assurer la continuité de l'allaitement dans les meilleures conditions et d'offrir un soutien durable aux familles. ●

Le rôle essentiel de la sage-femme

La sage-femme est un acteur essentiel tout au long du parcours de l'allaitement, de la grossesse à la petite enfance, offrant un accompagnement professionnel, personnalisé et adapté, soutenu par la nomenclature et les dispositifs de suivi à domicile.

Sources:

- Direction de la santé – Luxembourg. Étude ALBA 2023. Année de publication : 2026.
- CNS – Caisse nationale de santé. Nomenclature et tarifs des actes des sages-femmes, version coordonnée au 1^{er} septembre 2026.

L'automne, saison des nouveauautés

L'automne s'installe, avec ses journées qui raccourcissent, ses envies de cocooning... et son lot de nouveautés beauté à découvrir!

Sandrine Stauner-Facques

Nous aimons dénicher les nouveautés et vous les faire découvrir... Et il y a fort à parier que, dans ces pages, vous dénicheriez quelques pépites qui vous feront craquer! Après tout, l'automne est aussi une belle occasion de prendre soin de soi et de se faire plaisir.

Prendre soin de sa peau de l'intérieur

Découvrez Rexoflex Beauté des *Laboratoires Lehning*. C'est un complément alimentaire contenant du collagène végétarien issu de membrane de coquille d'œuf de haute qualité. Il améliore la fermeté et l'élasticité de votre peau ainsi que la beauté de vos cheveux et ongles. Le collagène est une protéine essentielle de la peau, contribuant à sa fermeté et à son élasticité. Rexoflex Beauté associe des composants naturellement présents dans la peau à de la vitamine C, qui contribue à la formation normale du collagène, ainsi qu'au zinc et à la biotine.

De son côté, *OxyPhyteau* a créé l'ortie bio en ampoules: riche en oligo-éléments et en minéraux (silice, potassium, calcium, fer), elle parti-



cipe à la beauté des ongles et des cheveux et au renforcement des os et des articulations.

Faire attention à ses cheveux

Après plusieurs années de recherche, *Caudalie* étend son expertise du soin de la peau au cuir chevelu avec sa nouvelle collection capillaire. Développée autour d'un actif breveté exclusif, cette ligne associe la science de la vigne à la biotechnologie dans des formules conçues pour stimuler la croissance capillaire, renforcer la densité et prévenir l'affinement du cheveu. De là sont nés le shampooing densité & volume ainsi que le sérum capillaire densifiant.





Nourrir sa fibre capillaire

Les Laboratoires Vichy proposent Dercos, le shampoing Nutri Protein. Il permet d'éliminer efficacement toutes les impuretés et la graisse des cheveux et du cuir chevelu, ainsi que les résidus de produits coiffants et de soins. Pour un combo de choc, coupez le shampoing au masque nourrissant de la même gamme. Ce masque est un soin spécialement conçu pour réparer les cheveux desséchés. Il est formulé à base d'huile de pracaxi, reconnue pour ses vertus nourrissantes, et de son de quinoa aux propriétés réparatrices. Il redonne à vos cheveux toute leur luminosité et leur souplesse.

Pour briller un peu plus...

Huile Prodigieuse® Florale & Or Florale Roll-on sont deux versions de l'icône Huile Prodigieuse de Nuxe dans un nouveau format bille nomade, pensé pour des retouches glow à tout moment de la journée:

- Huile Prodigieuse® Florale Roll-on: un fini délicatement satiné aux notes de pamplemousse, magnolia et musc;
- Huile Prodigieuse® Or Florale Roll-on: une formule aux nacrés roses irisées pour illuminer les zones clés du visage et du corps.

Conseils d'utilisation: faire glisser la bille avec précision sur le visage (haut des pommettes) et le corps (décolleté, épaules).



Nouveautés Esthederm

Le rituel Eau Cellulaire d'Esthederm réunit trois soins complémentaires pour hydrater, revitaliser et préserver la jeunesse de la peau. L'Eau Cellulaire hydrate et protège la peau des agressions quotidiennes, la Gelée Hydra Jeunesse Yeux lisse les premiers signes de fatigue du regard, tandis que le Concentré Cellulaire renforce l'hydratation et aide à corriger les premiers signes de l'âge pour une peau plus éclatante, souple et énergisée.



Nouveautés Louis Widmer...

Prenez soin de votre peau et de vos cheveux avec les essentiels Louis Widmer. La Nutri-derm Crème de Jour Éclat Rosé UV50 illumine et protège la peau, tandis que la Remederm Crème de Jour UV30 nourrit les peaux sèches et sensibles. Complétez votre routine avec le shampoing pour cuirs chevelus sensibles et le Baume Mains UV15, idéal pour protéger et réparer les mains durant l'automne et l'hiver. ●

StoPlants Nez & Gorge

Nez bouché, écoulement nasal, éternuements, irritation de la gorge... Si fréquents, mais tellement gênants au quotidien. StoPlants Nez & Gorge des Laboratoires Boiron est la réponse triple action pour le confort du nez et de la gorge.



Chaque année, le rhume touche une grande majorité de la population et s'accompagne souvent d'une irritation du nez et de la gorge, de difficultés respiratoires et d'une diminution du confort au quotidien. Face à ces symptômes fréquents, les patients se tournent naturellement vers leur pharmacien pour bénéficier d'un conseil adapté à leurs besoins. Afin d'accompagner cette prise en charge, les *Laboratoires Boiron* ont développé **StoPlants Nez & Gorge**, une gamme de produits d'origine naturelle associant trois plantes aux propriétés complémentaires.

Apaiser, adoucir et soutenir

StoPlants Nez & Gorge apporte les vertus bénéfiques du **bourgeon de pin sylvestre**, qui apaise les voies respiratoires et facilite la respiration en fluidifiant et régulant les sécrétions nasales, de la **racine de guimauve**, qui agit comme une couche protectrice des muqueuses de la bouche, de la gorge et du larynx, et apaise les irritations et inflammations locales, et de la **feuille de plantain lancéolé**, qui aide à apaiser la gorge tout en soutenant les défenses naturelles.

Deux formes complémentaires

Pour favoriser l'observance et s'adapter aux préférences de chacun, **StoPlants Nez & Gorge** est disponible sous deux formes complémentaires : **des pastilles à sucer et un sirop**.

La pastille à sucer, aux arômes de fruits rouges, agit localement et rapidement. Son effet filmo-

gène protège la gorge et apaise les irritations. Les pastilles conviennent particulièrement aux personnes à la recherche d'un soulagement pratique tout au long de la journée. C'est le format nomade par excellence à partir de 12 ans. Le sirop permet d'alterner la prise avec les pastilles tout au long de la journée et pendant la nuit. Tapissant la gorge pour un effet apaisant et agissant en profondeur, il convient à toute la famille dès l'âge de 3 ans.

Recommandations:

- Maximum 6 pastilles par jour, à combiner avec le sirop en 3 prises par jour
- Un pack de 36 pastilles est idéal pour une cure de 6 jours

Et évidemment, dans la tradition de plus de 90 ans d'expertise des *Laboratoires Boiron*, **les pastilles et le sirop StoPlants Nez & Gorge** sont composés d'extraits de plantes 100% d'origine naturelle, vegan, sans lactose, sans gluten, sans alcool, sans conservateur, sans colorant, et sans arômes artificiels.

Compléments alimentaires. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Un complément alimentaire ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. ●



Demandez conseil
à votre pharmacien

Fatigue?

Il est urgent d'activer votre énergie cellulaire

Qui l'aurait cru? Un quart de la population se plaint de fatigue, et 15% de la population active est en risque d'épuisement sévère. La réponse: soutenir nos mitochondries, véritables centrales énergétiques de nos cellules.

Derrière une fatigue persistante, il y a un état d'épuisement énergétique durable. Malgré le repos, l'organisme ne récupère pas. Physiquement comme mentalement, l'impact est réel sur la vie quotidienne et professionnelle. Au centre de cette spirale:

la mitochondrie, victime d'un cercle vicieux qui réduit le rendement de tous nos organes.

Pour inverser le processus, la première solution est littéralement de «nourrir» la mitochondrie. À cette fin, les laboratoires *Nutergia* ont développé ERGYTONIC® Intense, un complexe unique de 18 principes actifs dont l'éléuthérocoque, plante adaptogène, et la coenzyme Q10 pour accompagner la fonction mitochondriale, au cœur du métabolisme énergétique cellulaire, et aider à retrouver des fonctions physiques et mentales normales en période d'épuisement.



Les atouts d'ERGYTONIC® Intense

- Coenzyme Q10 et éléuthérocoque;
- 3 acides aminés (tyrosine, taurine, carnitine);
- Toutes les vitamines du groupe B;
- Dosage renforcé en vitamines C et E (150% des apports de référence);
- Zinc et sélénium contre le stress oxydatif;
- Gélule végétale, sans allergène, sans conservateur.

ERGYTONIC® Intense est particulièrement recommandé en situation de surmenage, burn-out, avec une sensation d'épuisement persistant qui ne s'améliore pas après le repos, pour réduire la fatigue physique en période de sollicitation intense du corps (convalescence, activité physique intense) et pour soutenir les fonctions cognitives altérées par la fatigue (mémoire, traitement de l'information...). Dose recommandée: 3 gélules par jour pendant une semaine puis 2 gélules par jour, de préférence au petit-déjeuner. De 12 à 18 ans: 2 gélules par jour. ●

Nouvelle
formule

Parce que souvent les mesures
hygiéno-diététiques ne suffisent pas...

...la nature nous offre CITREX+



CITREX+

Complément alimentaire à base de *Citrus sinensis* (L.)
Osbeck, *Gymnema sylvestre*, mangoustan, extrait de thé vert,
cannelle, caféine, Saberry®, chrome et vitamines B3 et B1.

Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Les vitamines B3 et B1 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Disponible en pharmacie
Dist. AWT Luxembourg s.a. - awt.lu

AWT
Another Way to Treat

Préparer son immunité avant l'hiver



Iriez-vous en Écosse sans un parapluie ou un bon manteau de pluie? Dans le même esprit, il est important de renforcer votre immunité à l'automne, par un apport suffisant en vitamine D, essentielle à nos défenses, ainsi qu'en sélénium et en zinc, deux minéraux dont nous sommes souvent carencés.

La nature est bien faite, dit l'adage. Mais pas toujours, pas partout et pas pour tout le monde. À l'arrivée de l'automne, ainsi, nos niveaux de vitamine D ont tendance à diminuer. C'est une des raisons pour lesquelles on recommande une supplémentation. Au Luxembourg (en Écosse aussi, d'ailleurs), à une latitude supérieure à 42° nord, une supplémentation est souvent recommandée d'octobre à avril en raison de l'ensoleillement insuffisant. C'est particulièrement vrai pour les personnes plus âgées, qui justifient une attention particulière pour prévenir les carences et préserver la santé osseuse.

Le cas particulier du sélénium et du zinc

Le sélénium et le zinc, moins connus que la vitamine D, aident l'organisme à lutter contre les infections et protègent les cellules contre le stress oxydatif. Ils permettent de renforcer le système immunitaire, de protéger les cellules contre le vieillissement précoce grâce à leur action antioxydante, et de préserver la santé des cheveux, de la peau et des ongles.

On trouve ces minéraux dans les produits de la mer, la viande, les produits laitiers et les céréales. Hélas, les sols européens sont souvent trop pauvres en sélénium, contrairement

à d'autres contrées dans le monde. C'est pourquoi l'apport alimentaire peut souvent nécessiter une attention particulière.

Le choix d'un complément

Pour recharger les réserves à l'automne, une supplémentation est souvent une bonne option. Le choix de la forme n'est toutefois pas une mince affaire. Nous aimons beaucoup l'expertise de *Pharma Nord*, qui propose pour la vitamine D, le sélénium et le zinc des compléments scientifiquement prouvés.

- **D-Pearls 3000**, pour l'apport en vitamine D, contient de la vitamine D3, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Pour une bonne absorption, la vitamine D3 est dissoute dans de l'huile d'olive vierge pressée à froid et dosée sous forme de petites capsules faciles à avaler.
- **Selenium+Zinc** contient une combinaison de sélénium, de zinc et des vitamines A, B6, C et E. Ce complexe d'antioxydants contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, mais en plus, le sélénium, le zinc et les vitamines C et E aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif. De quoi encore mieux résister aux attaques du monde extérieur. ●

Aveeno®

DERMEXA

Peau sujette à l'eczéma ?



Soulage les démangeaisons
et réduit les rougeurs et
les irritations



Prévient
les poussées



Sans parfum, sans
parabènes ni sulfates



Cancer:

la prévention commence dans notre quotidien



Maladies cardiovasculaires, diabète, cancers: les maladies chroniques progressent. Pour Anne-Sophie Zimmer, nutritionniste, la génétique n'explique pas tout: l'environnement, le stress et une alimentation déséquilibrée pèsent lourdement. Contrairement aux gènes, ils peuvent être améliorés.

Sabrina Frohnhofer

Convaincue qu'il vaut mieux prévenir que guérir, Anne-Sophie Zimmer, nutritionniste à Luxembourg, consacre une partie de son travail à la prévention, notamment dans le contexte du cancer. *«La génétique joue un rôle mais elle n'explique pas tout. Notre santé dépend aussi de notre environnement et de nos habitudes. C'est sur ces facteurs que nous pouvons agir.»*

Parce que chaque personne a sa biologie et

qu'il n'existe pas de solution universelle, son approche est personnalisée et fonctionnelle, c'est-à-dire orientée vers l'origine des symptômes.

Trouver l'origine

«J'examine la digestion, le système nerveux, le sommeil, le stress et les habitudes alimentaires. L'objectif est de comprendre ce qui déséquilibre le terrain biologique.» La première étape consiste à vérifier le contenu de l'assiette.

«Je recommande un quart de protéines, un quart de féculents, la moitié de légumes et une bonne source de graisses, surtout l'huile d'olive extra vierge.» Elle s'appuie sur la littérature scientifique. *«Le corps possède de nombreux systèmes de régulation.»* Ce qui les fragilise, ce sont les excès: sucre, alcool, produits ultra-transformés...

“ L'alimentation, c'est comme l'essence pour une auto, notre organisme en a besoin. Si on met le mauvais carburant, le véhicule tombe en panne. ”



Végan ou végétarien : prévenir les carences

«N'oublions pas que l'être humain est omnivore et que son alimentation a historiquement inclus des aliments d'origine animale.» Selon Anne-Sophie Zimmer, les régimes végétariens ou végétaliens mal planifiés peuvent favoriser des carences, particulièrement chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes. «Ma réserve ne concerne pas le végétalisme en tant que principe, mais les régimes mal construits.» Dans un régime végan, la vitamine B12 doit impérativement être supplémentée, tandis que le fer, le zinc, l'iode, le calcium, la vitamine D et les oméga-3 nécessitent une attention particulière. La qualité des substituts végétaux varie également : «Le terme "végan" ne garantit pas la qualité nutritionnelle. Nous sommes encore trop peu informés sur le sujet.»

Attention à votre environnement

Le stress chronique entretient l'inflammation et perturbe les systèmes hormonaux. «C'est un mécanisme physiologique normal : il permet au corps de réagir face à une situation.»

Le problème survient lorsque l'organisme ne revient plus à l'équilibre. Cela peut perturber le sommeil, l'appétit, la glycémie, les hormones et certaines fonctions immunitaires, contribuant à un terrain inflammatoire associé à différentes maladies chroniques. S'ajoutent les polluants, le manque de sommeil, l'alcool et la sédentarité... ce n'est donc pas un seul élément qui pose problème, mais leur accumulation : c'est la dose qui fait le poison.

Comment se prémunir ?

Privilégiez des repas équilibrés. Les protéines (poisson, viande ou tofu) sont essentielles aux muscles, à l'immunité et aux hormones. Les légumes, l'ail, l'oignon, le quinoa et les aliments fermentés apportent des fibres et soutiennent

le microbiote. Les poissons gras (sardines, anchois) fournissent des oméga-3, pour réguler l'inflammation, à consommer deux à trois fois par semaine.

Côté environnement, optez pour du verre plutôt que du plastique, évitez les cuissons excessives, lavez les fruits et légumes et limitez l'exposition à certaines substances comme les parabènes, conservateurs présents dans certains cosmétiques, et le triclosan, un agent antibactérien.

Un taux adéquat de vitamine D est important pour le bon fonctionnement du système immunitaire. La prévention commence par une prise de responsabilité sur sa santé et par les choix que l'on fait au quotidien. ●



OCTOBRE ROSE

Cancer du sein: lorsque les traitements s'achèvent, une nouvelle étape commence

À la fin des traitements, un sentiment revient souvent chez les patientes: celui de se retrouver soudainement plus isolée, parfois un peu «lâchée dans la nature», alors même que tout n'est pas terminé.



Fatigue, douleurs, lymphœdème, troubles du sommeil ou de la concentration, image corporelle et sexualité bouleversées, peur de la récurrence, difficultés familiales, sociales ou professionnelles... Après avoir mobilisé tant de ressources pour traverser la maladie, certaines femmes ne prennent conscience de leur épuisement qu'après coup.

Quand la fin des traitements ne signifie pas la fin du parcours

Le traitement lui-même n'est pas toujours terminé. Pour les cancers hormonodépendants, une hormonothérapie peut se poursuivre plusieurs années afin de réduire le risque de récurrence. Essentielle, elle peut néanmoins entraîner des effets indésirables - douleurs articulaires, bouffées de chaleur, fatigue, troubles du sommeil ou difficultés sexuelles - parfois durables.

“ L'après-cancer n'est pas un retour à la normale: c'est une nouvelle étape à accompagner.. ”

Alors que l'entourage pense que la vie va enfin reprendre «normalement», commence parfois une autre étape: celle du rétablissement.

Traiter le cancer est essentiel. Mais accompagner cette période et aider la personne à retrouver sa capacité d'agir l'est tout autant.

Retrouver des ressources pour avancer

Une publication parue en 2026 dans la revue scientifique *Cancer* enrichit les travaux sur l'après-cancer. Keith M. Bellizzi (chercheur américain en santé publique et en sciences du développement humain et familial, spécialisé dans la survie après cancer) y propose une lecture du rétablissement à travers la notion de «capacité disponible».

Chacun dispose de ressources physiques, émotionnelles, cognitives, sociales, financières ou temporelles. Après un cancer, les contraintes peuvent toutefois s'accumuler: symptômes persistants, traitements, reprise du travail, vie familiale et sociale, rendez-vous médicaux ou peur de la récurrence.



Lorsque ces demandes dépassent les ressources disponibles, retrouver un équilibre devient plus difficile.

Cette approche invite à élargir le regard: ne plus seulement se demander «*Quels symptômes faut-il soulager?*», mais aussi: «*Qu'est-ce qui pèse aujourd'hui sur cette personne? Quelles sont ses ressources et comment pouvons-nous les renforcer?*»

Réhabiliter, accompagner, recréer du lien

La réhabilitation oncologique peut être proposée à toute personne concernée par un cancer, en fonction de sa situation et de ses besoins. Au Luxembourg, le Centre de Réhabilitation du Château de Colpach (CRCC) propose, différentes offres de soins dans le cadre d'une prise en charge personnalisée et interdisciplinaire, pour aider chacun à récupérer après la maladie et les traitements, à retrouver ses capacités et son autonomie, et à reprendre progressivement sa place dans la vie quotidienne, familiale, sociale et professionnelle.

Des ressources au Luxembourg

Au Luxembourg, plusieurs associations participent à cet accompagnement. *Europa Donna Luxembourg*, la *Fondation Cancer*, l'*Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques* (ALGSO) ou encore *Think Pink Luxembourg* proposent, selon leurs missions, informations, activités physiques adaptées, accompagnement psychologique ou social, groupes de parole, ateliers et soins de support. Les proches peuvent également bénéficier d'espaces d'écoute.

Europa Donna Luxembourg propose notamment des consultations d'écoute et de guidance pour identifier les besoins et les ressources de la personne et rechercher ensemble les solutions adaptées. Selon les besoins, une orientation peut être proposée vers différents soins de support au sein de l'association ou auprès d'autres acteurs

spécialisés: psycho-oncologie, activité physique adaptée, kinésithérapie, nutrition, sexologie, soutien social ou certaines approches complémentaires encadrées, telles que la méditation de pleine conscience, l'acupuncture, la sophrologie, l'art-thérapie, le tatouage de reconstruction aréolo-mamelonnaire,...

L'objectif n'est pas que toutes les réponses se trouvent au même endroit, mais que chacun puisse trouver la bonne ressource au bon moment.

Ces interventions ne remplacent pas les traitements médicaux: elles les complètent. C'est le sens d'une approche de santé intégrative, qui considère la personne dans sa globalité et cherche, de manière personnalisée et sécurisée, à réduire ce qui pèse sur elle tout en renforçant ses ressources.

Après un cancer, l'enjeu n'est peut-être pas de retrouver exactement la vie d'avant, mais suffisamment de ressources pour pouvoir à nouveau choisir, agir, faire des projets et avancer tout en apprenant parfois à vivre avec une maladie qui s'inscrit dans la durée.

Personne ne devrait avoir à supporter seule les conséquences d'un cancer du sein. Ni pendant la maladie. Ni après. ●



Texte produit par Europa Donna Luxembourg
Email: Contact@europadonna.lu
Tél: +352 621478394

Référence: Bellizzi KM. "Beyond risk factors: A capacity framework for cancer survivorship research." Cancer. 2026. doi:10.1002/cncr.70582.



L'excellence des soins du cancer du sein: le Dr Pit Duschinger dévoile les clés de la réussite luxembourgeoise

Cancer du sein... Le Dr Pit Duschinger, gynécologue-sénologue et agrégé à l'Université du Luxembourg, joue un rôle central dans l'évolution des pratiques médicales au Grand-Duché.

Sandrine Stauner-Facques

Président de la Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique, il est aussi membre du comité *Europa Donna Luxembourg*, apportant son expertise aux orientations stratégiques en matière de santé féminine.

Le Dr Pit Duschinger se distingue par son empathie, une qualité essentielle pour accompagner ses patientes avec bienveillance et leur offrir un soutien à la fois humain et rassurant.

Une prise en charge rigoureuse et structurée du cancer du sein

La qualité des soins au Luxembourg est reconnue internationalement. Les hôpitaux sont dotés d'équipements de pointe, et les professionnels sont hautement qualifiés. Les protocoles de prise en charge du cancer du sein suivent des standards stricts, assurant une qualité optimale.

«Depuis plus de vingt ans, la prise en charge du cancer du sein au Luxembourg est exemplaire. Nos chirurgiens pratiquent des interventions de précision comparables à celles des grandes institutions universitaires», souligne le Dr Duschinger.

“ Dépistage, expertise et humanité: les piliers de l'excellence luxembourgeoise. ”

Une approche mondiale et standardisée

Chaque année, des conférences internationales rassemblent les spécialistes pour échanger sur les meilleures pratiques et définir des protocoles communs. Ces recommandations influencent directement les soins au Luxembourg, garantissant une prise en charge alignée sur les standards mondiaux.

La standardisation a également une portée légale: *«Si un traitement n'est pas conforme aux protocoles validés, un patient peut contester sa prise en charge»*, explique le Dr Duschinger.

L'importance des réunions de concertation pluridisciplinaire (RCP)

Les RCP rassemblent différents spécialistes pour définir les meilleures stratégies thérapeutiques, personnalisées pour chaque patiente. *«L'implication de tous les acteurs permet une prise de décision optimale, augmentant les chances de succès du traitement»*, précise-t-il. Ce modèle permet aussi d'intégrer les patientes à des essais cliniques innovants.

Modernisation du dépistage et technologies avancées

Le Dr Duschinger plaide pour un dépistage plus précoce, dès 40 ans, et souligne les avancées en imagerie, comme la tomosynthèse mammaire, qui permet une détection plus précise avec une irradiation réduite.

«La qualité des équipements modernes réduit les



risques et améliore la précision diagnostique», affirme-t-il.

Un accompagnement humain et personnalisé

Les *breast care nurses* jouent un rôle crucial en assurant un suivi rapproché avant, pendant et après les traitements. L'accompagnement psychologique et social est également essentiel pour aider les patientes et leurs familles à traverser cette épreuve.

Disponibilité et empathie: des valeurs essentielles

L'annonce d'un cancer est un moment décisif qui nécessite tact et bienveillance.

«Il est primordial d'instaurer une relation de confiance et d'expliquer clairement les prochaines étapes», souligne le Dr Duschinger.

Une prise en charge réactive et structurée permet d'apporter un soutien adapté à chaque patiente.

Avec une approche rigoureuse et humaine, le Luxembourg se positionne comme un modèle d'excellence en matière de prise en charge du cancer du sein. ●



Shop Green

Fournitures scolaires écologiques

Les groupes de produits Shop Green comprennent :

Cahiers, blocs-notes, crayons et crayons de couleur, stylos à bille, colles, règles, ainsi que des ciseaux et bien d'autres choses encore.

Qu'est-ce qui distingue les produits Shop Green ?

- Emballages respectueux de l'environnement
- Issus de matériaux recyclés
- Faible teneur en substances nocives
- Facilement recyclables

Lors de vos achats, prêtez attention aux **étiquettes Shop Green**. Elles identifient des produits plus durables et plus respectueux de l'environnement.

Shop Green
SuperDrecksKëscht®



www.shop-green.lu



OCTOBRE ROSE

Là où la peur s'est arrêtée, la vie a recommencé

À 55 ans, Carla pensait vivre une simple mammographie de contrôle. Quelques mois plus tard, elle traversait un parcours bouleversant: diagnostic, double mastectomie, reconstruction immédiate, puis nouvelle intervention.

Sandrine Stauner-Facques

Aujourd'hui, elle raconte avec sincérité ses peurs, ses choix et cette force qu'elle a découverte en elle. Un témoignage lumineux qui rappelle qu'après la maladie, il existe un chemin pour se reconstruire et continuer à vivre.

Des semaines d'attente avant de mettre un nom sur la maladie

Tout commence en janvier 2025 lors d'un rendez-vous de contrôle. Une mammographie révèle des images inhabituelles et une macrobiopsie doit être programmée. Avant même le diagnostic, Carla doit surmonter une première difficulté: trouver un établissement capable de réaliser cet examen spécifique, et rapidement. *«Il a été compliqué d'obtenir un rendez-vous. Les macrobiopsies ne se font pas partout, ce n'est pas une biopsie classique.»*

En février, les prélèvements sont réalisés sur les deux seins. Commence alors une période éprouvante, rythmée par l'attente des résultats et des rendez-vous.

Début mars, le verdict tombe: **un adénocar-**

“ Une histoire de courage discret, de confiance médicale et de renaissance personnelle. ”

cinome canalaire *in situ* est diagnostiqué au sein gauche, un cancer détecté à un stade précoce. Le sein droit présente également des cellules précancéreuses, mais dans une moindre mesure. *«J'ai craqué plusieurs fois, chez mon gynécologue, avec l'infirmière d'annonce, chez le chirurgien esthétique, car je savais que je m'embarquais dans une spirale infernale.»*

Le choix d'une double mastectomie: reprenre le contrôle

Plusieurs options sont alors évoquées avec Carla, dont celle de retirer uniquement le sein gauche et de traiter le sein droit par radiothérapie. Mais elle sait immédiatement ce qu'elle veut. *«Ma décision était prise: on enlève les deux seins. Et je voudrais une reconstruction, si c'est possible, le jour même.»*

Son chirurgien lui confirme que cette reconstruction mammaire immédiate est envisageable. Cette décision, Carla la prend pour elle, mais aussi pour ses proches. *«Je voulais me donner un maximum de chances pour que cela ne revienne pas. Je voulais qu'on retire ce risque et qu'on me reconstruise directement pendant la même intervention.»*

Avec le recul, elle estime avoir eu une chance: celle d'avoir pu faire ce choix, parce que son cancer avait été détecté suffisamment tôt.





Le jour de l'opération: affronter l'inconnu

Avant l'intervention, Carla doit surtout apprivoiser une peur qu'elle ne connaît pas: celle de l'inconnu. Elle n'a jamais été opérée auparavant. *«Je me demandais si tout allait bien se passer, si j'allais avoir d'énormes douleurs. J'avais peur de l'inconnu.»*

Le 29 avril 2025, elle subit cette double mastectomie avec reconstruction immédiate. L'intervention dure trois heures trente et, contrairement à ce qu'elle imaginait, tout se passe mieux que prévu.

«Tout s'est très bien passé. Les douleurs ont été très bien prises en charge. Les techniques et les soins ont certainement beaucoup évolué.»

Une nouvelle attente commence alors: celle des résultats des analyses, notamment des ganglions prélevés pour vérifier que la maladie ne s'est pas propagée. *«L'opération est une chose, mais ensuite il faut encore attendre à nouveau. Heureusement, les résultats étaient bons.»*

La reconstruction: un chemin, pas une étape unique

Après cinq jours d'hospitalisation, Carla rentre chez elle. Elle n'a pas eu besoin de beaucoup de médicaments après l'intervention et dit avoir bien géré cette période: *«J'ai été opérée*

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



LES PRODUITS PERSKINDOL POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que ce soit pour une douleur passagère ou de longue durée, les produits PERSKINDOL jaune Classic/Active sont recommandés depuis plus de 30 ans par les pharmacies suisses. Ils soulagent les douleurs musculaires ou articulaires de la vie quotidienne et celles liées à une activité sportive.



Demandez conseil à votre pharmacien
et lisez la notice d'emballage.

le mardi, je suis sortie le dimanche. Lors de mon hospitalisation, on m'a expliqué que j'avais bénéficié d'une nouvelle méthode de cicatrisation avec les pansements PICO: il s'agit d'un traitement des plaies par pression négative. La douleur la plus marquante restera toutefois le retrait des drains mais c'était le point de départ de ma sortie et d'un nouveau commencement.»

Puis vient un moment symbolique: découvrir son nouveau corps. Carla avait été prévenue. Une reconstruction mammaire demande du temps et plusieurs interventions peuvent être nécessaires avant le résultat définitif.

«Au début, ce n'était pas vraiment beau. Je pense que je faisais surtout le deuil de ma poitrine.» Mais progressivement, son regard évolue. *«Finalement, quand je me suis regardée, j'étais contente. Ça me correspondait. C'était assez naturel.»*

Le 2 février 2026, une seconde intervention finalise la reconstruction: une cicatrice est reprise, la prothèse est repositionnée et un lipo-filling est réalisé pour corriger un léger creux. Aujourd'hui, Carla est pleinement satisfaite.

«Je me sens mieux dans mon corps. Je suis moins pudique. Il faut s'habituer à ce nouveau corps, cette nouvelle silhouette. Pourtant, je suis ravie.»

Retrouver sa féminité autrement

La mastectomie soulève souvent une grande question: peut-on rester pleinement femme après avoir perdu une partie de son corps? Pour Carla, la réponse est évidente. Sa féminité n'a pas disparu. Elle a simplement changé de regard sur elle-même.

Elle insiste aussi sur l'importance de la relation de confiance avec son chirurgien. *«Il a été fabuleux avec moi. Cette relation a été très importante dans ma reconstruction.»*

Le soutien de ses proches a également été essentiel. *«Mon mari a été mon pilier, avec mon fils, ma maman et ma grande sœur. Ils m'ont accompagnée avec beaucoup de douceur, de compréhension et d'amour. Mon fils a été ma motivation et ma force. Peu de personnes étaient informées de mon problème mais mes deux amies les plus proches m'ont accompagnée pendant mon séjour à l'hôpital et tout au long de ma convalescence.»* Pendant son hospitalisation, Carla avait toutefois choisi de ne recevoir aucune visite. Elle

avait besoin de se retrouver, de récupérer et de reprendre des forces.

Le 21 mai 2025: le retour à la vie

Une date restera gravée dans sa mémoire: le 21 mai 2025. Ce jour-là, après l'analyse de son dossier en Réunion de Concertation Pluridisciplinaire, Carla reçoit enfin les résultats définitifs. Les ganglions sont sains. Aucun traitement complémentaire n'est nécessaire. *«C'est ce jour-là que j'ai repris ma vie en main.»* Très rapidement, elle reprend son travail. Pour elle, retrouver son quotidien signifie sortir de cette spirale médicale et retrouver une forme de normalité.

Une nouvelle façon de regarder la vie

Lorsqu'on lui demande ce que cette épreuve lui a apporté, Carla reste fidèle à sa personnalité positive. Elle hésite même à employer le mot «épreuve». *«Je me dis qu'il y a toujours pire. Peut-être que j'essaie aussi de minimiser ce qui s'est passé.»*

Mais une chose a changé: elle a gagné en confiance. *«Je pense que j'ai peut-être gagné un peu plus confiance en moi. Cette histoire m'a surtout rappelé que j'aime la vie et qu'elle est courte.»* ●

Son message aux femmes

Aujourd'hui, Carla poursuit un suivi médical régulier (IRM, échographies et mammographies), qu'elle accepte avec sérénité.

À une femme qui vient d'apprendre son diagnostic, elle adresse un message simple: *«Chaque expérience est différente. Il ne faut pas comparer son histoire à celle des autres. Il faut faire confiance aux chirurgiens, aux équipes médicales et aux techniques qui ont énormément évolué. Il faut garder confiance.»*

Carla n'oublie ni les moments difficiles ni les cicatrices. Mais elle retient surtout le chemin parcouru: celui d'une femme qui a affronté la peur, accepté un nouveau corps et retrouvé l'essentiel, la confiance en elle et l'envie de profiter pleinement de la vie.

NOUVEAU

ERGYTONIC®

Intense

RÉPONSE SCIENTIFIQUE À L'ÉPUISEMENT



L'éléuthérocoque, plante adaptogène, soutient les capacités mentales et physiques. Le magnésium contribue à réduire la fatigue. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

 **Nutergia**
LABORATOIRE



Be by *Laura*

Be by *La Chauve Sourit*

Quand soigner devient reconstruire

Survivante de deux cancers, infirmière en oncologie et spécialiste de la reconstruction de l'image de soi, Laura accompagne les femmes vers un nouveau regard sur leur corps.

Sandrine Stauner-Facques

Infirmière à temps partiel en oncologie au CHL, Laura met son expertise, son vécu et sa sensibilité au service des femmes confrontées au cancer du sein. Parallèlement, dans le cadre de son activité indépendante, elle accompagne les femmes dans leur parcours de reconstruction de l'image de soi et de réappropriation de leur corps.

Qui est Laura?

Laura est une femme de résilience et d'engagement. Après avoir traversé deux cancers, elle a choisi de transformer cette épreuve en une force au service des autres. Son parcours lui a donné une compréhension profonde des bouleversements physiques et émotionnels liés à la maladie.

Au quotidien, dans son activité d'infirmière en oncologie au CHL, elle accompagne les patients avec écoute et bienveillance. Dans le cadre de son activité indépendante, soucieuse d'aller plus loin, elle s'est formée au coaching en image, au coaching de vie ainsi qu'aux tatouages paramédicaux de l'aréole et du mamelon. Son objectif est simple: aider chaque femme à retrouver confiance en elle et se réconcilier avec son corps.

“ Reconstruire son corps, c'est aussi reconstruire le regard que l'on porte sur soi.. ”

Ce qu'elle propose

Dans le cadre de son activité indépendante, Laura propose des accompagnements personnalisés autour de la reconstruction de l'image de soi:

- Coaching en image;
- Ateliers maquillage pendant les traitements;
- Tatouages paramédicaux réparateurs;
- Création de mamelons en silicone sur mesure.

Cette dernière prestation répond à un besoin souvent rencontré après une reconstruction mammaire. Avant de pouvoir bénéficier d'un tatouage paramédical, il faut généralement attendre entre six mois et un an afin de per-

Anticiper pour offrir davantage de possibilités

Dans le cadre d'une double mastectomie, il est désormais possible pour les proches d'offrir un cadeau profondément symbolique et porteur d'espoir: le don de l'empreinte de leur aréole et de leur mamelon. Cette empreinte permet de concevoir des prothèses médicales en silicone, reproduisant de manière réaliste l'aréole et le mamelon, afin d'accompagner la reconstruction physique et émotionnelle des femmes ayant traversé cette épreuve. Une démarche simple qui offre un résultat encore plus personnalisé et facilite la reconstruction après l'opération.



mettre une cicatrisation complète. Les mamelons en silicone offrent une solution réaliste, confortable et non invasive durant cette période de transition.

Une reconstruction sur mesure

Laura réalise une empreinte du mamelon afin de créer une reproduction personnalisée en silicone médical. Cette solution peut être proposée environ un mois après l'intervention. Chaque pièce est fabriquée artisanalement, avec un travail minutieux de sculpture et de colorimétrie pour reproduire fidèlement l'aspect naturel. Fixés à l'aide d'une colle médicale, les mamelons peuvent rester en place jusqu'à une dizaine de jours, y compris sous la douche.



Pour les femmes ayant subi une double mastectomie, plusieurs possibilités existent: reproduire un mamelon encore présent, créer un modèle personnalisé selon les souhaits de la patiente ou réaliser une empreinte à partir du mamelon d'une mère, d'une fille ou d'une amie. Un geste chargé de sens qui participe pleinement au processus de reconstruction. Chaque création est réalisée avec une seule ambition: permettre à chaque femme de retrouver une image d'elle-même dans laquelle elle se reconnaît. ●

Soutien d'Europa Donna Luxembourg

Laura est partenaire d'Europa Donna dans le domaine des soins de support. Les membres de l'association bénéficient d'une prise en charge de 50 % de ses prestations, dans la limite de 300 € par personne et par année. Un soutien précieux pour accompagner la reconstruction physique et émotionnelle.



COACHING DE VIE

TATOUAGE PARAMÉDICAL RÉPARATEUR

COACHING EN IMAGE



BE... by La Chauve Sourit BE... by Laura
Container 2, rue des Carrefours L-8124 Bridel
Whatsapp: +352 621 23 90 98 • contact@bebylaura.lu





L'activité physique permet de réduire les risques de cancer



C'est une triste réalité: les cancers se développent. C'est la première cause de décès au Luxembourg. Face à ce constat, des associations proposent des activités physiques adaptées aux personnes en traitement. Car c'est prouvé: avant, pendant le traitement et après, la pratique aide à lutter contre la maladie.

Sabrina Frohnhofner



Les cancers, notamment celui du sein et du poumon, gagnent du terrain et sont la première cause de mortalité au Luxembourg devant les maladies cardiovasculaires. «En parallèle, on observe que 60% de la population n'est pas suffisamment active», constate Alexis Lion, directeur de la Fédération Sport Santé.

L'insuffisance d'activité physique, soit moins de 30 minutes par jour, serait responsable à elle seule de plus de 500 nouveaux cas de cancer entre 2020 et 2030 au Luxembourg, par exemple.

“ Être plus actif au quotidien, c'est protéger son corps. Grâce à cela, on peut réduire le risque de contracter au moins onze cancers. ”

De plus, les patients atteints de cancer pratiquent eux aussi peu d'activité physique, «c'est pour cela que les trois associations spécialisées dans le cancer, à savoir ALGSO, Fondation Cancer et Think Pink, développent des actions et proposent de plus en plus de séances adaptées aux malades locaux et frontaliers, car on doit bouger avant, mais aussi pendant, et après le traitement.»

Les bienfaits du sport

Avec l'accord de son médecin et en fonction de sa pathologie, une personne en traitement peut pratiquer du yoga, du Pilates, du tennis, de la zumba, et bien d'autres activités...

«Les tarifs sont très abordables, une cinquantaine d'euros à l'année. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande entre 150 et 300 minutes d'activité d'endurance par semaine et deux entraînements de musculation. Pour les seniors, des séances d'équilibre en plus sont conseillées.»

L'activité physique présente de nombreux bénéfices sur les plans psychique et physique. Grâce à elle, on améliore sa qualité de vie, on est moins fatigué et anxieux. On retrouve un bon sommeil. «C'est également recommandé pour



renforcer son immunité. Les études l'ont prouvé.»
 Quelques chiffres à retenir: l'activité aide à 80% à mieux supporter le traitement et réduit de 60% les complications puis les récives. «*Et le risque de mortalité, toutes causes confondues, diminue aussi d'un tiers.*»

Quels sports pratiquer?

«On peut marcher, faire ses courses, monter les escaliers, voire se déplacer à vélo.» Ce qui compte, c'est la régularité. «Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Quand on part de zéro, les résultats sont étonnants. Malheureusement, seuls 11% des malades font du sport. Quant aux habitués, qu'ils n'arrêtent surtout pas à cause de leur pathologie, mais qu'ils adaptent l'effort.»

Attention néanmoins aux risques de chutes, parfois élevés, et de fractures. Évitez les lieux publics en cas d'immunosuppression.

Plus de 6.000 participations aux séances dispensées par les trois associations spécialisées du Grand-Duché ont été enregistrées en 2025.

«On doit encore se développer sur le territoire pour permettre aux malades d'avoir un accès plus direct à nos prestations.» Le souhait? «Que les personnes continuent après leur cancer à pratiquer si elles veulent rester en bonne santé plus longtemps.» ●

Un projet pilote lancé le 15 janvier 2026

Depuis le début de l'année, la Fédération Sport Santé, avec les associations et le ministère de la Santé et de la Sécurité sociale, et le ministère des Sports, a lancé une action expérimentale. «Il s'agit d'un projet pilote de prescription d'activité physique, précise Alexis Lion. Ce sont plus de 100 médecins qui ont été formés et qui sont encouragés à prescrire des séances.» Ce test s'adresse aux malades du cancer, mais pas uniquement, puisque les patients ayant un diabète ou souffrant d'une maladie cardiovasculaire peuvent y prétendre. «Le concept consiste à faire de la sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique. Les médecins sont là pour parler et prescrire, puis nous mettons les patients en relation avec les cinq associations partenaires. Les activités sont prises en charge durant six mois.» D'ici à la fin de l'année, les résultats seront étudiés et transmis aux différents ministères.

Réduit le risque de cicatrices

Flamigel contient de l'arginine
 élément constitutif de la peau





Comment aider un enfant à faire son deuil?

Vivre un décès quand on a 30, 7 ou 13 ans, ce n'est pas la même chose. Chacun ressent la situation différemment. Mais comment peut-on épauler un enfant qui a perdu un proche ou un de ses parents? Le pédopsychiatre Ghazi Dali nous livre quelques pistes.

Sabrina Frohnhof

Perdre un proche, ce n'est jamais évident, mais un parent c'est encore pire quand on est jeune. Imaginez un enfant, privé du jour au lendemain, de son père ou de sa mère à la suite d'un accident ou d'une maladie... «Lorsqu'on vit une situation, bonne ou mauvaise, c'est la personne qui éprouve ce drame», admet le docteur Ghazi Dali, pédopsychiatre au CHL. Selon lui, il n'existe pas de bonnes façons de faire, par contre on peut éviter certaines maladresses.

Mon enfant ne pleure pas, est-ce grave?

«Lors d'un décès, on pleure. Cela semble normal. Mais un enfant qui ne pleure pas est aussi normal. Il ne faut pas juger.» Ce n'est pas être insensible. «Surtout, je déconseille de forcer un enfant qui ne souhaite pas aller au cimetière ou à la morgue. Ce n'est pas nier les choses, mais il a besoin de faire son deuil et le processus peut prendre du temps. Il n'est pas identique d'une personne à l'autre.» Ce n'est pas parce qu'on est triste que l'autre doit l'être aussi. «On peut trouver des livres qui abordent ce sujet.»

Les différentes étapes du deuil

Dans un deuil, il y a des phases: on nie, on est sidéré, on est révolté, on est triste... «Tout cela n'est pas linéaire. On peut fonctionner par auto-

matismes, faire les choses car il le faut, ensuite on enchaîne les émotions. En principe, il faut six mois pour se sentir mieux. Pour un enfant, cela peut surgir des années après, alors il ne faut pas que le sujet devienne tabou.» Ni qu'il vire à l'obsession. «On n'accroche pas de photos partout, on ne parle pas tout le temps du défunt. Il faut que chacun réapprenne à vivre sans.» Quant aux dates anniversaires, au premier Noël sans... «C'est normal de ressentir des émotions. Ne les cachez pas.»

Parler est essentiel

Un enfant, même petit, a besoin de comprendre avec des mots adaptés. Si le parent restant ne se sent pas capable d'aborder le sujet, il peut demander de l'aide à un proche. «Il est important de déculpabiliser le jeune. Ce n'est pas de sa faute si papa ou maman est triste.» Selon le médecin, il n'y a pas d'obligation de consulter, «du moment que l'enfant joue, va à l'école, mange, c'est qu'il va bien. Vous pouvez surveiller les petits changements, mais ça ne sert à rien de s'inquiéter.» Ultime conseil: «Un parent qui va mal, ne peut aider son enfant. Il nous arrive en consultation, de recevoir des enfants. Au final, c'est l'adulte qui a besoin d'être accompagné.» Le travail de deuil consiste à passer du vécu aux souvenirs. Il ne s'agit pas de tourner la page, mais d'avancer sans, donc différemment. ●



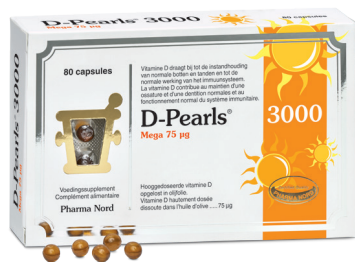
Votre immunité est-elle bien armée ?

Soutenez votre système immunitaire*!

Pharma Nord combine la puissance de deux compléments scientifiquement prouvés.

D-Pearls 3000 contient de la vitamine D3, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Pour une bonne absorption, la vitamine D3 est dissoute dans de l'huile d'olive vierge pressée à froid et dosée sous forme de petites capsules faciles à avaler.

Selenium+Zinc contient une combinaison de sélénium, de zinc et des vitamines A, B6, C et E. Ce complexe d'antioxydants contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. En outre, le sélénium, le zinc et les vitamines C et E aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



** D-Pearls 3000: La vitamine D contribue au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire. Selenium+Zinc: Le sélénium, le zinc et les vitamines A, B6 et C contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Le sélénium, le zinc, ainsi que les vitamines C et E contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.*



Vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires à base scientifique ?
Scannez le code QR et inscrivez-vous.



Pharma Nord
www.pharmanord.be/fr

SORTIR



© Maxime G. Delisle

CONCERT

Cœur de pirate

L'artiste québécoise va présenter *Cavale*, son nouveau spectacle inspiré de son dernier album. Cœur de Pirate séduit par son écriture sensible, sa voix singulière et son univers empreint d'émotion. Entre piano et envolées plus rythmées, *Cavale* offre un spectacle élégant où se mêlent douceur, énergie et intensité.

Portée par une scénographie soignée et des arrangements raffinés, l'artiste invite le public à un véritable voyage musical. Chaque chanson révèle la richesse de son répertoire et sa capacité à créer une connexion unique avec son audience..

Samedi 28 novembre à 20h30 au CHAPITO du Casino 2000 - Ouverture des portes à 19h30 - Placement libre debout - Tarif: 39€ - casino2000.lu

EXPOSITION

Kaihō: Japanese Women Artists after 1945

Cette exposition constitue la première rétrospective européenne consacrée à l'examen du rôle essentiel des artistes japonaises dans l'après-guerre mondiale et dans les décennies de profondes transformations qui ont suivi. S'inscrivant dans une période marquée par d'importantes mutations sociales, cette présentation d'ensemble offre l'occasion de découvrir des formes radicales d'expression artistique apparues au Japon, ainsi que dans ses réseaux transnationaux à travers



@Tomie Ohtake, Untitled, 1978 - Courtesy de Galeria Nara Rosier et l'estate de l'artiste

l'Asie, l'Europe, l'Amérique latine et l'Amérique du Nord.

Mercredi 14 octobre - Den Atelier - Ouverture des portes à 19h - Tarif: 41,10€ - atelier.lu

CONCERT

LP

Avec plus de 2 milliards de streams, plusieurs disques de platine et des millions d'écoutes chaque jour à travers le monde, LP s'est imposée comme une artiste incontournable de la scène internationale.

Sa voix puissante, ses textes sensibles et son univers sans frontières ont conquis un public fidèle bien au-delà des genres musicaux. Capable de passer de l'intime à l'explosif, LP livre des chansons qui parlent de liberté, de détermination et de découverte de soi.

Une artiste unique. Une voix reconnaissable entre mille. Une soirée à vivre pleinement.

Judi 12 novembre à L'atelier - Ouverture des portes à 19h - Tarifs: 46,60€, 131,66€ et 185,82€ - atelier.lu





TARTE AUX POIRES ET AMANDES

L'astuce de Sandrine:

Servir la tarte tiède avec
une cuillère de crème
fraîche ou une boule de
glace à la vanille.



WECKS (OU PETITS PAINS AU LAIT)

L'astuce d'Anne:

Pour des Wecks encore plus
moelleux, placez un petit
récipient d'eau dans le four
pendant la cuisson.



TARTE AUX POIRES ET AMANDES

Ingrédients (6 personnes)

- 1 pâte sablée
- 3 poires mûres mais encore fermes
- 80 g de poudre d'amandes
- 1 c à s de sucre roux
- 1 œuf
- 20 g de beurre fondu
- Quelques amandes effilées
- 1 pincée de cannelle (optionnel)



Mode de préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dérouler la pâte sablée sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Mélanger la poudre d'amandes, le sucre roux, l'œuf, le beurre fondu et, si souhaité, la cannelle jusqu'à obtenir une crème homogène.
- Étaler cette préparation au centre de la pâte.
- Couper les poires en fines lamelles et les disposer sur la crème d'amandes.
- Parsemer d'amandes effilées et, éventuellement, d'un peu de sucre roux sur les poires.
- Enfourner pendant 35 à 40 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et les poires tendres.

Sandrine, des Paniers de Sandrine, est maraîchère. Elle produit des fruits et légumes d'exception.



WECKS (OU PETITS PAINS AU LAIT)

Ingrédients

- 400 g de farine T45
- 4 g de sel fin
- 16 g de sucre semoule
- 16 g de levure fraîche de boulanger
- 30 g de beurre
- 260 g de lait entier
- Huile d'arachide



Mode de préparation

- Dans la cuve d'un batteur muni du crochet, verser la farine. Ajouter le sel et le sucre d'un côté, la levure de l'autre, puis le beurre en petits morceaux.
- Pétrir à vitesse lente en ajoutant le lait progressivement, puis augmenter légèrement la vitesse. Pétrir environ 10 min, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Laisser lever 1 heure sous un torchon, puis placer au frais quelques heures ou toute une nuit.
- Diviser la pâte en portions de 60 g et façonner des boules. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisser lever 2 heures sous un torchon.
- Marquer fortement le centre de chaque boule avec une baguette en bois légèrement huilée.
- Badigeonner d'un peu d'eau et enfourner à 180°C pendant 15 à 20 min.

Passionnée de cuisine et de pâtisserie, Anne Leick a créé son blog culinaire «Carnet de saveurs» en 2017 et celui-ci connaît un joli succès...



Bactecal[®]

NATURAL
D
DEFENSES

MADE IN
LUXEMBOURG

CHARGE RAPIDE POUR VOS DÉFENSES



Chargez votre système immunitaire



5 SOUCHES DE
PROBIOTIQUES
+ PRÉBIOTIQUES



BOUCLIER
IMMUNITAIRE



PROTÈGE
TOUTE
LA FAMILLE

En cas de baisse de régime de votre système immunitaire, votre organisme a besoin d'un coup de pouce. **Bactecal[®] D associe 5 souches de probiotiques d'origine humaine et des prébiotiques** pour vous aider à développer vos défenses naturelles.

JUSQU'À

-67%

DE SYMPTÔMES HIVERNAUX
OBSERVÉS

Dans une étude clinique menée auprès de 326 participants, il a été démontré que la fièvre, la toux ainsi que la rhinorrhée ont diminué jusqu'à 67 %.

Leyer et al. Pediatrics, 2009; 124:172-179

Études réalisées avec le produit fini :

DOI : 10.1111/j.1365-2036.2011.04835.x

DOI : 10.3920/BM2012.0007

DOI : 10.5223/pghn.2020.23.5.464

SCAN ME



Demandez
vos échantillons
et la visite d'un
délégué

<https://astel-medica.lu/fr/produits/immunitaire/bactecal-d-complement-alimentaire-immunitaire-defense-naturelle>



Convient
aux femmes
enceintes
et allaitantes

La propolis: un bouclier naturel au cœur de la ruche

Substance protectrice produite par les abeilles, la propolis est utilisée depuis des siècles pour ses nombreuses propriétés. Mais comment est-elle fabriquée? Quels sont ses différents types et comment bien la choisir?

Sandrine Stauner-Facques

Éclairage sur la propolis avec Nathalie Ballesteros, pharmacienne et responsable formations au sein des *Laboratoires Lehning*.

La propolis, le bouclier naturel de la ruche

La propolis est fabriquée par les abeilles à partir de résines végétales récoltées sur certains arbres, auxquelles elles ajoutent leur salive. L'origine de la résine influence sa composition et ses propriétés, d'où les différents types de propolis.

Contrairement au miel, à la gelée royale ou au pollen, principalement nutritifs, la propolis joue un rôle protecteur dans la ruche. Les abeilles l'utilisent comme un mastic naturel pour colmater les fissures, limiter les agents extérieurs et protéger la colonie des contaminations.

La propolis constitue ainsi une véritable barrière de protection pour la colonie.

“ La propolis, un bouclier naturel pour la ruche et notre bien-être. ”



Les bienfaits de la propolis pour notre bien-être

Les propriétés de la propolis varient selon son origine et sa composition.

La propolis brune (blanche ou noire dérivant de la brune), la plus courante, est notamment reconnue pour ses propriétés antibactériennes.

La propolis verte présente un profil différent, avec des propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques et anti-inflammatoires. Elle est également dite immunomodulatrice, car elle peut agir sur le fonctionnement du système immunitaire.

Ainsi, le type de propolis choisi dépend des propriétés recherchées. À l'automne et en hiver, elle peut notamment contribuer au soutien des défenses naturelles de l'organisme, mais peut aussi être utilisée à d'autres moments, notamment pour certaines problématiques localisées au niveau de la sphère ORL, génitale, digestive...



Quelles formes choisir selon les besoins?

La gamme Propo Max propose plusieurs références sous différentes formes: gouttes, gélules et sprays.

Les deux références en gouttes, avec ou sans alcool, se distinguent par leur concentration et leur usage: prévention ou utilisation symptomatique.

Les deux gélules répondent à des besoins différents: action générale pour l'une, soutien de la sphère ORL pour l'autre, avec plusieurs actifs associés à la propolis.

Enfin, les deux sprays offrent une action locale sur la gorge, avec selon les formules des huiles essentielles, des plantes, du miel ou de la grenade.

Le choix dépend donc de l'objectif recherché, de l'action souhaitée (générale ou locale), de la situation (prévention ou symptômes) et des spécificités de chacun.

Une récolte respectueuse du travail des abeilles

La propolis est récoltée de façon raisonnée, en prélevant seulement une partie des dépôts utilisés par les abeilles pour colmater et protéger la ruche.

Les abeilles reconstituent ensuite naturellement ces protections. Les méthodes de récolte peuvent varier selon les fournisseurs et le type de propolis recherché.

Brune, verte, rouge... Les différentes propolis

La propolis existe sous plusieurs formes, dont la couleur et la composition varient selon les végétaux dont les abeilles récoltent les résines. La propolis brune (et ses dérivées), la plus courante, et la propolis verte, caractéristique du Brésil, sont les plus connues. Plus rares, les propolis rouges présentent également des compositions spécifiques.



La propolis sous toutes ses formes

Nathalie nous expliquait que: «*La propolis existe sous de nombreuses formes: gouttes, teintures, sprays, gommes, gélules, comprimés ou extraits secs. Le choix dépend du type de propolis, de l'usage recherché, de la forme et de l'âge de la personne. Les formes locales, comme les sprays ou les gommes, sont particulièrement adaptées aux maux de gorge et aux problématiques de la sphère ORL. Les formes à avaler, comme les gouttes, teintures, sirops ou gélules, sont davantage utilisées pour une action générale, selon les besoins: soutien des défenses naturelles, mais aussi certaines problématiques comme les candidoses ou les cystites. Certaines formules associent également la propolis à d'autres actifs pour compléter l'action recherchée. Enfin, la forme galénique (la forme du produit) doit être adaptée à l'âge et aux capacités de chacun.*» ●

Le Dossier de Soins Partagé: un allié pour un suivi médical coordonné et transparent

Dans le cadre d'Octobre Rose, mois dédié à la sensibilisation au dépistage et à la prise en charge du cancer du sein, l'Agence eSanté met en lumière un outil essentiel pour accompagner les patientes tout au long de leur parcours de soins: le Dossier de Soins Partagé (DSP).

Bien plus qu'un simple espace numérique, le DSP permet à chacune de devenir actrice de sa santé, en favorisant une coordination fluide entre ses différents professionnels de santé.

Un parcours de soins mieux coordonné

Le cancer du sein implique souvent l'intervention de nombreux professionnels: médecin généraliste, gynécologue, radiologue, oncologue, infirmier, kinésithérapeute,... Le DSP facilite cette collaboration en centralisant les informations médicales importantes. Les professionnels autorisés peuvent ainsi consulter les documents utiles, suivre l'évolution de la patiente et adapter la prise en charge en toute cohérence.

L'assistant DSP: un soutien précieux des proches

Certaines personnes souhaitent être accompagnées dans la gestion de leur santé. Le DSP prévoit cette possibilité grâce au rôle d'assistant DSP: un proche ou une personne de confiance peut être autorisé à consulter les documents du DSP et à accompagner la patiente dans la gestion de son dossier. Une aide «éclairée», particulièrement utile lors d'un parcours de soins exigeant comme celui du cancer du sein.



Un outil au service de la continuité et de la qualité des soins

En centralisant les informations de santé et en favorisant leur accès, tout en donnant à la patiente un rôle actif, le DSP contribue à un suivi plus fluide, plus sûr et plus humain. Dans le contexte d'Octobre Rose, il s'impose comme un véritable levier de coordination, au service de la prévention, du dépistage et de l'accompagnement des patientes. ●

UN VÉRITABLE PARTENAIRE DE VOTRE SUIVI SANTÉ

Le DSP vous permet de:

- Consulter vos données: vous accédez à toutes les informations de santé présentes dans votre dossier, ce qui favorise une meilleure compréhension de votre prise en charge.
- Déposer vous-même des documents: vous disposez d'un espace personnel dans lequel vous pouvez enrichir votre DSP.
- Suivre les actions réalisées: chaque consultation ou ajout effectué dans votre DSP est tracé, vous offrant une transparence sur les interactions des professionnels qui vous accompagnent.

Plus d'infos sur www.esante.lu



Résultats d'analyses
de laboratoire

Rapports médicaux

Résultats d'exams
radiologiques

Résumé patient
du médecin référent

Rapport
d'hospitalisation

Prescriptions

(...)

myDSP POUR FACILITER LA COORDINATION DE MES SOINS

**Le DSP (Dossier de Soins Partagé), votre dossier
de santé électronique, personnel et sécurisé,
qui regroupe vos données de santé essentielles**

www.esante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

AGENCE
eSanté
LUXEMBOURG

PLUS D'INFOS



Fit & Fresh: quand le bien-être change de dimension

Et si l'entraînement, le déjeuner, une séance de Pilates ou la récupération ne nécessitaient plus quatre adresses différentes? C'est le pari de Fit & Fresh: réunir sur 500 m² sport, restauration, récupération et services dédiés au quotidien.

Sport, restaurant, Pilates, boxe, récupération et soins cohabitent ainsi dans un même espace, avec également des services de kinésithérapie et de garde d'enfants.

Un projet né de la vraie vie

Derrière *Fit & Fresh*, il y a d'abord une histoire personnelle. Celle de fondateurs confrontés, comme beaucoup, à des journées bien remplies, des responsabilités professionnelles et une vie de famille laissant peu de place à soi. «*Nous avons constaté que les gens couraient d'un endroit à l'autre pour s'entraîner, déjeuner, faire une séance de kiné ou récupérer. L'idée était de regrouper tous ces éléments de leur routine au même endroit.*»

Sport: du collectif au coaching privé

L'offre sportive constitue une composante centrale de *Fit & Fresh*. Le club propose des cours de fitness, de yoga, de Pilates Reformer et de boxe, avec des groupes limités de huit à dix participants. Cette jauge favorise un encadrement attentif pendant les séances. Pour ceux qui recherchent un accompagnement plus individualisé, le club propose également



du coaching privé.

Cours collectifs et séances individuelles permettent ainsi d'adapter l'accompagnement aux besoins de chacun. Le coaching privé peut également être complété, lorsque cela est nécessaire, par l'accompagnement d'un kinésithérapeute ou des services de récupération comme les thérapies d'oxygénation hyperbare et de lumière infrarouge proposés sur place.

Un restaurant à part entière

Autre composante importante du concept: la restauration. *Fit & Fresh* ne se limite pas à



L'art de simplifier le bien-être

À travers *Fit & Fresh*, les fondateurs partent d'un constat qui dépasse la seule pratique sportive: dans des quotidiens de plus en plus chargés, prendre soin de soi suppose souvent de jongler entre plusieurs lieux, horaires et contraintes.

En réunissant sport, restauration, coaching, récupération, coworking et services aux familles, le concept répond à cette évolution des modes de vie. Le bien-être devient ainsi moins une activité supplémentaire à caser dans son agenda qu'une dimension qui peut naturellement s'intégrer au quotidien.

Une approche qui répond à une attente de plus en plus présente: prendre soin de soi sans ajouter de nouvelles contraintes à une vie déjà bien remplie.

proposer un café ou un smoothie après l'entraînement. L'espace accueille également les personnes qui souhaitent simplement venir déjeuner, prendre un café ou découvrir la carte. La cuisine mise sur des produits frais et une préparation maison, avec une offre pensée pour s'intégrer facilement aux différents rythmes de la journée. Il est également possible de repartir avec un repas à emporter ou en livraison.

Également accessible aux non-membres, le restaurant constitue ainsi un espace à part entière, tout en restant intégré au concept général de *Fit & Fresh*.

La récupération, dans la continuité de l'entraînement

Chez *Fit & Fresh*, la séance ne s'arrête pas nécessairement au dernier exercice. Plusieurs prestations sont consacrées à la récupération et aux soins. Parmi les services proposés figurent les massages, la luminothérapie infrarouge et les séances d'oxygène hyperbare.

«Bouger est important, mais bien récupérer et prendre soin de son corps le sont tout autant. Nous voulions que cette dimension fasse partie intégrante de l'expérience, plutôt que d'être une étape à organiser ailleurs.»

L'idée est de pouvoir enchaîner entraînement, accompagnement et récupération sans multiplier les déplacements.

Des services pensés pour la vie quotidienne

Le concept ne s'arrête pas au sport et à la restauration. Les espaces de coworking permettent de travailler quelques heures sur place avant ou après une séance, tandis qu'un service de garde d'enfants offre une solution supplémentaire aux parents.

Ces services répondent à une réalité très concrète: entre travail, enfants, obligations familiales et vie sociale, prendre du temps pour soi suppose souvent une organisation importante. En regroupant différentes activités au sein d'un même espace, *Fit & Fresh* cherche à réduire cette logistique. On peut ainsi travailler, s'entraîner, déjeuner, bénéficier d'un accompagnement ou prendre le temps de récupérer sans changer d'adresse à chaque étape. ●



FIT & FRESH

15 Av. de la Faïencerie, L-1510 Limpertsberg
fitandfreshlux.com

+352 661 773 189

Ne manquez pas ces articles publiés sur notre site letzbehealthy.com,
scannez le QR code et lisez...

Respiration guidée - séance de 5 minutes



Cette courte séance de 5 minutes vous propose de faire une pause simple pour ralentir le rythme, revenir à votre souffle et apaiser progressivement le corps et l'esprit.

Journée mondiale de l'arthrose



Une occasion de repenser de l'importance de prévenir et de bien soigner cette maladie dégénérative qui touche les articulations et dont les causes principales sont les traumatismes articulaires sportifs ou professionnels, l'obésité et l'âge.

Vaincre le cancer du sein



Cet ouvrage est le témoignage d'une femme dont le parcours rejoint celui de milliers d'autres. Le cancer de Thérèse Nehr était considéré comme grave au départ, elle a donc dû subir toutes les étapes de soins: radiothérapie, mastectomie et chimiothérapie.

Réflexologie plantaire avec Pantxika



Pantxika accompagne les femmes touchées par le cancer du sein, avec le soutien d'*Europa Donna*. Elle propose un suivi avant, pendant et après les traitements, pour faire de chaque séance un véritable moment de réconfort.

Les proches aidants, ces héros de l'ombre



Lorsqu'un cancer du sein (ou un autre cancer) bouleverse une vie, il ne touche jamais une seule personne. Derrière chaque patiente se trouvent souvent un conjoint, un parent, un enfant, un ami ou une sœur qui accompagnent, soutiennent et rassurent.

Paul Antoine, coupeur de feu



Les «coupeurs de feu» sont de plus en plus sollicités pour accompagner les personnes en chimiothérapie ou radiothérapie. Leur rôle ne remplace pas les traitements médicaux, mais cela peut soulager brûlures, douleurs, nausées ou fatigue.

ABONNEMENT
#healthy
Letz be

Ne cherchez plus votre magazine, il vient à vous !

Vous appréciez les articles de ce numéro? Pour être certain de ne manquer aucune de nos parutions, abonnez-vous à *Letz be healthy* et recevez le prochain magazine directement dans votre boîte aux lettres.



Livraison incluse au Luxembourg (domicile ou lieu de travail)



L'actualité santé ancrée dans la réalité locale



Seulement
33€
par an!



<< Scannez
pour vous
abonner





PICKEN DOHEEM

ANYTIME ANYWHERE

Le service de prélèvement mobile BIONEXT



Un service
simple, rapide
et sans frais



Facilitez
votre quotidien
et celui de vos proches



Vos prises de sang,
à l'adresse de votre
choix, **partout au
Luxembourg**



**Tous types de
prélèvements :** prises
de sang, recueil d'urines
et de selles, tests PCR...



Prenez rendez-vous via
l'application MYLAB ou
directement sur bionext.lu



BIONEXT
LABORATOIRE LUXEMBOURGEOIS
D'ANALYSES MÉDICALES

OBÉSITÉ: LE CORPS PEUT RÉSISTER À LA PERTE DE POIDS



**Des solutions existent
pour une prise en charge adaptée.**